

**Е. Шакиров, Л. Н. Рябова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Ключевые слова:** студенты, ценностные ориентации, здоровый образ жизни.

**Аннотация:** в результате проведенного исследования дается характеристика ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни.

Многолетние исследования, проводимые учеными, говорят о том, что состояние здоровья студенческой молодежи не вызывает оптимизма. Количество студентов занимающихся в специально-медицинских группах из года в год возрастает и колеблется в пределах 20-30% к общему числу обучающихся. Невысокий уровень здоровья и неудовлетворительная двигательная активность студенческой молодежи, явление повсеместное и потому привлекает внимание и усилия специалистов физической культуры и медицины, педагогов и психологов, стремящихся решить проблему дефицита двигательной активности юношей и девушек и найти надежные методы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).

Нами была предпринята попытка изучить ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. В исследовании приняли участие студенты (50 юношей и 50 девушек) Российского профессионально-педагогического университета г. Екатеринбурга. Основным методом исследования было выбрано анкетирование.

В результате проведенного исследования на вопрос «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом

состоянии?» выявлено, что 21,9% считают это возможным, а 51% отрицают такую взаимосвязь, 27,9% затрудняются в определении своей позиции. Таким образом, менее половины студентов имеет определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения.

Анкетирование показало, что менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания.

Студенты выделяют среди факторов, влияющих на состояние здоровья: злоупотребление алкоголем - 75,6%, курение - 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды ЗОЖ. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, - существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Отвечая на вопрос анкеты: «Что побуждает Вас поддерживать свое физическое состояние?», желание уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение» (68,1% опрошенных) и «получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус» (44,5% опрошенных). Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных, рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (2,5% девушек и 6% юношей). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% девушек и 41,6% юношей) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% девушек и 20,8% юношей). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Забота о своем физическом состоянии отличается у девушек и юношей. Причем, у девушек это проявляется в поддержании «внешних» форм (пропорции телосложения - 27%, соотношение роста и массы тела - 54%, особенности фигуры); у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры - 61,2%, пропорций телосложения - 50%, физических качеств 32-47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более

дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70%). Простые и доступные средства: самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, а с другой - говорит об отсутствии здоровьесберегающего мышления и поведения у большинства студентов.

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка. Не участвуют в ней 60% девушек и 46% юношей. В спортивных занятиях факультета задействовано лишь 36,5% девушек и 45,6% юношей, а в сборных командах вуза участвуют - 3,5 и 8,4%.

Как показало анкетирование, основной источник информации для студентов - занятия по физическому воспитанию — теоретические и практические (38-51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25-44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14-23%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от

60 до 87%). Повышенный интерес студентов к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи - репродуктивную.

Несколько ниже потребность в информации, связанной с использованием сауны, методиками аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, у-шу и др.), применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (от 36 до 59%).

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания у студентов не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения. Путь к общекультурному развитию студентов, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения ими знаниями. Они должны опережать практику, указывать путь ее преобразования, превращать знания в "элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

**М. А. Щербакова, Е. Г. Колташева**

Новоуральский филиал ГБОУ СПО

«Свердловский областной медицинский колледж», Новоуральск

## **ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИК ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ**

В последние годы состояние здоровья населения России вызывает обоснованную общественную тревогу. У нас наблюдается кризис